

誰能練好太極拳：讀「養氣與養生」

汪群超 2005.10

鳳生師兄大作「養氣與養生」秉持其敦厚詳實的人格，道盡本門心法，讀來字字如刻在石，猶如回溯老師過去上課的諄諄教誨，一幕又一幕。七年多來與鳳生師兄一起風雨無阻練拳的景象更是歷歷在目，他的文章娓娓道來，平鋪直述，卻給人許多的感動。

與作者的熟識，從第一天練拳到現在，我們堪稱出席率最高的模範生，他的練拳過程我全程參與，這也是他的文章特別感動我的原因。鳳生師兄軍人本色，行站坐臥一看便知。初期，太極拳講究的涵胸拔背對一輩子抬頭挺胸的他，簡直是酷刑。很多同門嘴巴不敢講，但私下都不看好他能練好，甚至練不久，對別人而言一些要領很快便能掌握，他卻改得格外辛苦。但他有個好處，就是聽話，將老師的話強記在心裡，對老師交代的功課更不敢大意，老老實實的去完成，一點都不馬虎。

慢慢的，不看好他能練好練久的同門一個個放棄了，他仍是「吾不改其志」的樂在其中，孜孜不倦，認真學習，聽話練拳。革命軍人再硬的胸膛都會因此「鬆卸」下來，再僵硬的腦袋都會變得更空無，更具靈性。難怪在他這篇大作提到「養氣養生」之道，第一在「立志持志。」他今天在太極拳的成就，從太極拳得到的體用兼備，便是「立志持志」的代表。誰能練好太極拳呢？不是聰明、不是伶俐、不是博士、不是富商，而是能「立志且能持志」的現代孟子。

太極拳非等閒武術，其博大精深，非三五年能窺其全貌。因此立志學好太極拳是不夠的，若不能持志，將僅得其皮毛，尚不知太極拳之山高水長。若不能持志，則容易為挫折所惑，猶不解太極拳之綿綿密密，峰迴路轉的特質。若不能持志，只能看熱鬧，看不

到門道，就算看到了，也是老師的功夫。「養氣養生」一文舉例多位古今中外立志持志的英雄事蹟，堪為學練太極拳的模範。

太極拳讓全世界著迷，卻也讓學習者碰了個大釘子，只因世人立志容易持志難，否則路走對了，慢慢走還是到得了家的。太極拳「違背」了人情之常，需要更多的耐心去翻轉那些根深蒂固的「壞」習慣，特別在「以心行氣，以氣運身」及「由脚而腿而腰，總需完整一氣」上，特別折磨人，考驗人。天驥師兄曾為文描述這項考驗為：「關關難過，關關過。」欲得太極拳瑰寶，需得經過層層關卡，若非持志，不能為之。

傳統太極拳在外要求基準八法，對內要練九轉玄功，都是先聖先賢體恤凡夫俗子不能領略「化生千億歸抱一」的陰陽哲理，發展出來的漸進式教學法，若要將之融合返回原始的「一，」非持之以恆，不斷修練改錯不能竟其功。「養氣與養生」一文 讓我更確定，誰能練好本門傳統太極拳？「夫能持志者，餘德只是決定時間快慢而已矣。」
